

2026年10月レッスンスケジュール LAVA 横浜みなみ西口店(全スタジオ:女性専用)・LAVA 横浜西口店(全スタジオ:男女共用) ※相互利用店舗

※2026年10月14日02:06 出力時点の情報です。最新情報は予約サイトをご確認ください。下記には店舗でしか予約ができないレッスンが含まれています。

		1日(木)		2日(金)		3日(土)		4日(日)		5日(月)		6日(火)	
		横浜みなみ		横浜西口		横浜みなみ		横浜西口		横浜みなみ		横浜西口	
		Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ
☀													
	</												

[illegible]

[illegible]

[illegible]

【通常レッスン】

強度	レッスンの名		時間
1.5	リラックス	リラクسسヨガ	60分
1.5	リンパリフレッシュ	リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	カラダほぐしヨガ	カラダほぐしヨガ	60分
1.5	睡眠	至福の睡眠ヨガ	60分
1.5	Dデトックス	デジタルデトックスヨガ	60分
1.5	ハーモニックBY	ハーモニックブリージングヨガ	60分
2	美律	美律ホルモンヨガ	60分
2	ヨガビギナー	ヨガビギナー	60分
2	ヨガフローラ	ヨガフローリラックス	60分
2	美腸力ヨガ	美腸力ヨガ	60分
2	上半身スッキリ初級	上半身スッキリヨガ初級	60分
2	下半身キレイ初級	下半身きれいヨガ初級	60分
2	AJ.上半身スッキリ初級	【アジャスト】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	AJ.ヨガビギナー	【アジャスト】ヨガビギナー	60分
2.5	ヨガB	ヨガベーシック	60分
2.5	肩こり	肩こり改善ヨガ	60分
2.5	◎ウェーブリング	ウェーブリングヨガ【常温】	60分
2.5	背中美人	背中美人ヨガ	60分
2.5	ネイチャー	ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	ホットビラ	ホットビラティス	60分
2.5	AMY	Asian Music Yoga	60分
3	骨盤	骨盤筋整ヨガ	60分
3	PW初級	パワーヨガ初級	60分
3	お腹	お腹引き締めるヨガ	60分
3	美脚	美脚ヨガ	60分
3	サウンドA	サウンドフローヨガ アクティブ	60分
3	美尻	美尻ヨガ	60分
3	サウンドE	サウンドフローヨガ エモーション	60分
3	ニウデ	ほっそり二の腕ヨガ	60分
3	上半身スッキリ中級	上半身スッキリヨガ中級	60分
3	AJ.美尻	【アジャスト】美尻ヨガ	60分
3	AJ.PW初級	【アジャスト】パワーヨガ初級	60分
3	AJ.骨盤	【アジャスト】骨盤筋整ヨガ	60分
3	AJ.美脚	【アジャスト】美脚ヨガ	60分
3.5	ヨガフロ-B	ヨガフローベーシック	60分
3.5	FS-P	Fun Shape Perfect	60分
3.5	FS-B	Fun Shape Beauty	60分
3.5	開脚	開脚フローヨガ	60分
3.5	ジョイフル	ジョイフルヨガ	60分
3.5	下半身キレイ中級	下半身きれいヨガ中級	60分
3.5	MYB	Music Yoga Burning	75分
4	FS-D	Fun Shape Disco	60分
4	PW中級	パワーヨガ中級	60分
4	エナジー	エナジーヨガ	60分
4.5	ヨガA	ヨガアドバンス	70分
5	PW上級	パワーヨガ上級	60分
5	ヨガフロ-A	ヨガフローアドバンス	70分
6	エナジーフロー	エナジーフローヨガ	60分

【マスターレッスン】※累計20回以上受講しているマンスリー会員様限定レッスン

強度	レッスン名		時間
2.5	★前後屈	基礎から学ぶ前屈と後屈	70分

強度	レッスン名		時間
4	★アーム	基礎からつくるアームバランス	70分

【スクリーン】

強度	レッスン名		時間
1.5	◇リンパリフレ	【スクリーン】リンパリフレッシュヨガ	60分
1.5	◇リラックス	【スクリーン】リラックスヨガ	60分
1.5	◇ハーモニックBY	【スクリーン】ハーモニックブリージングヨガ	60分
2	◇上半身スキレ初級	【スクリーン】上半身スッキリヨガ初級	60分
2	◇下半身スキレ初級	【スクリーン】下半身スきれいヨガ初級	60分
2	◇ヨガビギナー	【スクリーン】ヨガビギナー	60分
2	◇ヨガフローリ	【スクリーン】ヨガフローリラックス	60分
2.5	◇ネイチャー	【スクリーン】ネイチャーフィールヨガ	60分
2.5	◇ヨガB	【スクリーン】ヨガベーシック	60分
2.5	◇くびれメイク	【スクリーン】くびれメイクヨガ(30分)	30分
2.5	◇呼吸で流れる	【スクリーン】呼吸で流れるヨガ	60分
2.5	◇AMY	【スクリーン】Asian Music Yoga	60分
3	◇お腹	【スクリーン】お腹引き締めヨガ	60分
3	◇サウンドE	【スクリーン】サウンドフローヨガ エモーション	60分
3	◇美尻	【スクリーン】美尻ヨガ	60分
3	◇PW初級	【スクリーン】パワーヨガ初級	60分
3	◇サウンドA	【スクリーン】サウンドフローヨガ アクティブ	60分
3	◇骨盤	【スクリーン】骨盤筋整ヨガ	60分
3	◇ニノナデ	【スクリーン】ほっそりニの腕ヨガ	60分
3	◇爽快アクティブ	【スクリーン】爽快アクティブフローヨガ(45分)	45分
3.5	◇ヨガフロ-B	【スクリーン】ヨガフローベーシック	60分
3.5	◇開脚	【スクリーン】開脚フローヨガ	60分
3.5	◇ジョイフル	【スクリーン】ジョイフルヨガ	60分
3.5	◇サクッと滝汗	【スクリーン】サクッと滝汗フローヨガ(30分)	30分
5	◇PW上級	【スクリーン】パワーヨガ上級	60分
6	◇エナジフロー	【スクリーン】エナジフローヨガ	60分

【マシンピラティス】

級 度	レッスン名	時 間
2.5	◎ビュLower+ Lower Body Make-up +	50分
2.5	◎ビュUpper+ Upper Body Make-up +	50分
2.5	◎ビュB+ Basic+	50分
2.5	◎ビュStretchC Stretch&Conditioning	30分
2.5	◎ビュRefBody Refresh Body	30分
3	◎ビュH&L+ Hip&Legs+	50分
3	◎ビュBackStyle Beauty Back Style	30分
3	◎ビュHipLine Make Hip Line	30分
3	◎ビュRefCore Refresh Core	30分
3	◎ビュ45(パーソナル) 【マシピラ】パーソナルマシピラティス45【特別料金】	45分
3.5	◎ビュWaist+ Waist Shape +	50分
3.5	◎ビュJumpM Jump Movement+	50分
3.5	◎ビュB&A+ Back&Arms+	50分
3.5	◎ビュControlF Control Flow	30分
4	◎ビュA+ Advance+	50分

【SP:特別レッスン】
LAVA 横浜みなみ西口店

👑=トップインストラクター

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
9(金)	18:00-19:00	4.5 呼吸とエネルギーで広がるヨガ	千葉みゆ
11(日)	18:00-19:00	2.5 【常温】初めてのマットピラティス	國分ひなの

LAVA 横浜西口店

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
3(土)	10:00-11:00	3.5 大地を踏み続けるグラウンディングヨガ	佐々木世奈
5(月)	19:30-20:30	4 アシュタンガヨガビギナー	杉崎友紀
10(土)	12:00-13:00	3.5 ヨガのポーズが変わる！股関節を正しく使いこなせ！！	👑 青木珠夢
11(日)	18:00-19:00	1.5 股関節を弛める陰ヨガ	杉崎友紀
13(火)	09:30-10:30	4 エクサで引き締め筋トレ塾	佐々木世奈
14(水)	18:00-19:00	1.5 股関節を弛める陰ヨガ	杉崎友紀
20(火)	11:00-12:00	3 HATHA FLOW 60	👑 菅原伶美
20(火)	19:30-20:30	3 歩行改善ヨガ	三浦裕樹
21(水)	09:30-10:30	3.5 大地を踏み続けるグラウンディングヨガ	佐々木世奈
23(金)	11:00-12:00	4 エクサで引き締め筋トレ塾	佐々木世奈
27(火)	13:00-14:00	4 アシュタンガヨガビギナー	杉崎友紀

【WS:プレミアムワークショップ(追加料金有)】

LAVA 横浜西口店

👑=トップインストラクター

レッスン日時	強度	レッスン名	担当インストラクター
10(土)	10:00-11:30	5 エクサで引き締め筋トレ塾 90min Ver.	佐々木世奈
10(土)	13:30-15:00	3.5 【¥3500】理学療法士考案【フィジトレヨガ】連動し深まる前屈	👑 青木珠夢
11(日)	10:00-11:30	2 【¥2500】可動域ひろがる陰ヨガ～肩・股関節～	👑 井上愛美
13(火)	11:00-12:30	4 【¥3000】柔軟性UP・アシュタンガヨガ ビギナー	👑 豊永麻子
13(火)	13:00-14:00	3 【¥1500】体の軸を整える～コアトレーニングヨガ～	👑 豊永麻子
17(土)	11:30-13:00	1.5 股関節を弛める陰ヨガ～90min～	杉崎友紀
18(日)	10:10-11:40	3 骨盤起立ヨガ～股関節アプローチ～	三浦裕樹
20(火)	12:30-14:00	2.5 【¥3300】ハタヨガプラクティスBasic 90min	👑 菅原伶美
27(火)	11:00-12:30	1.5 股関節を弛める陰ヨガ～90min～	杉崎友紀

- … 常温レッスン
★ … マスターレッスン
◇ … スクリーンヨガ
◆ … 随時キックボクシング
▽ … ボイナビ
10分 … 10分講座
- … 体験レッスン予約可能
△ … アロマ使用レッスン
× … 予約不要レッスン
SP … 特別レッスン
WS … プレミアムワークショップ(追加料金あり)

【注意事項】

- スケジュール、担当インストラクターは
予告なく変更する場合がございますので、
予めご了承ください。
- レッスンの開始時間を過ぎてしまった
場合はご受講いただけません。
お時間に余裕をもってお越しください。



【PC/スマートフォン】 www.yoga-lava.com

LAVA会員様専用
予約ページ



オンラインストア
Lapre



オンラインヨガ
UCHIYOGA+



LINE
公式アカウント



Instagram



Twitter

